

- Startseite

[Kolumnen](#)[Newsletter](#)[Hefte](#)[Spiele/Rätsel](#)[Das Rezept](#)[Merkliste](#)

29. SEPTEMBER 2024 • FAMILIE

## Kein Streit mehr wegen Hausaufgaben

*Das Kind will nicht, die Eltern bestehen darauf, am Ende fließen Tränen? Wir haben vier Fachleute gefragt, was Eltern tun können, damit die Nachmittage entspannter werden.*

Protokolle: [Maria Sprenger](#)

Hausaufgaben stressen Eltern und Kinder oft gleichermaßen. Was kann man dagegen tun?

Foto: Getty Images/PixelsEffect



Merken



Teilen



Feedback



Drucken

Das Leben mit Kindern könnte so schön sein – wenn es die Schule nicht gäbe. Und mit ihr all die Dramen, die sich regelmäßig in nahezu allen Haushalten mit Kindern abspielen: der Kampf mit den Hausaufgaben, Notendruck, Konflikte mit Lehrerinnen oder Mitschülern. Und mittendrin Eltern, die alles richtig machen wollen und doch oft eher zur Eskalation statt zur Entspannung beitragen. Wir haben vier Fachleute zu vier Konflikthemen rund um den Schulalltag befragt – mit besonderem Augenmerk darauf, was Eltern tun oder nicht tun sollten, damit die Familie möglichst entspannt durch die Schulzeit kommt.

Melden Sie sich hier für den Newsletter »einfach leben!« an, und verpassen Sie keine weitere Folge der vierteiligen Serie:

Meistgelesen diese Woche:



**»Ideal, wenn mehrere Texturen zusammenkommen: weich, knusprig, knackig, flüssig«**

*Die Kochbuch-Autorin Sissi Chen erklärt, welche Zutaten jedes Gericht »chinesisch« machen, warum es authentische Länderküche vielleicht gar nicht gibt und wie ihre »Quick Noodles« gelingen.*

**D**as Kind kommt von der Schule und hat alles Mögliche im Sinn, nur nicht die Hausaufgaben. Die Eltern warten zunächst geduldig, dann drängen sie, das Kind wird angespannt und gereizt – und nicht selten endet das Ganze mit hingeschlugerten Hausaufgaben und Tränen auf mindestens einer Seite.

ANZEIGE

Weitere Varianten des gleichen Spiels: Das Kind kommt nach Hause und hat entweder vergessen, die Hausaufgaben aufzuschreiben oder die dafür nötigen Materialien mitzunehmen – erleidet gleichzeitig aber einen Nervenzusammenbruch bei der Aussicht, am nächsten Tag ohne Hausaufgaben in die Schule zu kommen. Also fangen die Eltern an zu rotieren, um die Versäumnisse der Kinder auszugleichen.

Hausaufgaben-Szenarien gibt es so viele, wie es Kinder gibt, Methoden, damit umzugehen, ebenfalls – entspannt und harmonisch laufen die wenigsten davon ab. Und Eltern fühlen sich oft ebenso unter Druck wie die Kinder. Wie sehr sollen sie ihre Kinder antreiben? Wie viele Konflikte in Kauf nehmen? Sind sie am Ende verantwortlich, wenn die Kinder die Hausaufgaben verweigern? Wie können sie motivieren und gleichzeitig den Familienfrieden wahren? Müssen sie sicherstellen, dass das Kind alle Materialien und Instruktionen hat, auch wenn es selbst nicht daran gedacht hat? Und wie sehr sollten sie sich beim Thema Hausaufgaben überhaupt einmischen?

ANZEIGE

Wir haben vier Fachleute um ihre Meinung gebeten:

**Stephan Borchers:**





*Stephan Borchers ist seit mehr als zehn Jahren Lehrer für Geschichte, Englisch und darstellendes Spiel an einem Gymnasium in Emden. Über den Alltag von Lehrern und Schülern hat er mehrere humoristische Bücher geschrieben.*

Foto: Moritz Thau Fotografie

»Eltern sollten sich beim Thema Hausaufgaben möglichst gar nicht einmischen. Das Kind ist für die Erledigung verantwortlich, es ist nicht die Aufgabe von Mutter, Vater, Oma oder Opa, da hinterherzurennen. Natürlich können sie bei kleineren Kindern ein bisschen nachhaken, was zu tun ist, aber je älter die Kinder werden, desto selbstständiger sollten sie arbeiten. Als Elternteil würde ich auch nicht anfangen, Rechtschreibfehler oder mathematische Gleichungen zu korrigieren. Das führt das Kind in ein Abhängigkeitsverhältnis. Wenn es die korrigierten Hausaufgaben der Lehrkraft vorzeigt, ist das immer nur ein halber Erfolg, und die Kinder fangen an zu denken, nur mit Hilfe der Eltern Hausaufgaben gut erledigen zu können. Also Finger weg – es sei denn, das Kind bittet von sich aus um Hilfe. Aber auch dann sollten Eltern keine Lösungen vorgeben. Für mich als Lehrer ist nur wichtig, dass ich sehe, dass das Kind versucht hat, die Hausaufgaben zu lösen. Es muss irgendetwas dastehen, es muss aber nicht richtig sein. Und klar verstehe ich, wenn Eltern ihre Kinder zu den Hausaufgaben motivieren wollen, es ist aber nicht ihr Job. Vielmehr ist es der Job der Lehrerinnen und Lehrer, Hausaufgaben so zu stellen, dass die Kinder automatisch motiviert sind. Es gibt so viele kreative Wege, Hausaufgaben zu stellen: Die Kinder einen Comicstrip erstellen lassen, eine Audio-Datei, ein Video – das Schlimmste ist, wenn es nur heißt, Seite 70 bis 75 im Workbook. Das ist grausam, das macht Kindern keinen Spaß. Die Hausaufgaben sollten außerdem eine Rolle im Unterricht spielen. Im Idealfall wissen die Kinder, dass sie in der nächsten Stunde erstmal nicht mitmachen können, ohne die Hausaufgaben gemacht zu haben. Und wer schon in der ersten Viertelstunde nicht mitmachen kann, kann auch keine gute mündliche Note bekommen. Das ist eine Konsequenz, die die Kinder automatisch erfahren, wenn sie mehrmals hintereinander keine Hausaufgaben haben.«

ANZEIGE

**Uta Streit:**



*Uta Streit ist approbierte psychologische Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendpsychotherapeutin. Sie ist unter anderem Mitautorin der im Wissenschaftsverlag Springer erschienenen Bücher und Lernmaterialien »Positiv lernen«, »Lesen und Rechtschreibung lernen« und »Mahe lernen«.*

Foto: privat

»Zunächst einmal sollte man schauen, ob das Kind kognitiv in der Lage ist, die Aufgaben zu lösen, sich zu konzentrieren, zu fokussieren. Denn Kinder lernen nicht nur Inhalte, sie lernen auch Lernverhalten. Was das angeht, sind Kinder oft auf einem unterschiedlichen Stand. Wenn mein Kind prinzipiell fit ist, was

diesen Bereich angeht, würde ich mich als Elternteil aus den Hausaufgaben komplett raushalten. Für diese Kinder sollte das oberste Lernziel sein, sich selbst zu organisieren. Es kann hilfreich sein, sich als Familie einmal zusammen hinzusetzen und zu besprechen, wann das Kind die Hausaufgaben am besten macht. Ich empfehle als Strategie: Sie gleich als erstes am Nachmittag erledigen, denn das Aufschieben der Hausaufgaben belastet Eltern und Kind gleichermaßen. Oft hilft es, eine Startuhrzeit auszumachen und die dann auch jeden Tag einzuhalten, um gar keine Diskussionen aufkommen zu lassen. Man muss bedenken, dass es hier nicht nur um die Hausaufgaben geht, sondern darum, Muster für das ganze Leben aufzubauen. Wenn ich mir als Kind angewöhne, jedes Mal zu diskutieren, ob ich meine Hausaufgaben wirklich schon anfangen muss, ist das langfristig keine gute Strategie. Feste Regeln sind besonders dann wichtig, wenn das Kind keine Lust auf Hausaufgaben hat. Durch ständiges Diskutieren und Verschieben koppelt das Kind immer mehr Unlust und Ablehnung an das Lernen. Eltern die nicht begrenzen, setzen jedes Mal auf Diskussion, das ist für die Psyche aller Beteiligten deutlich schlechter als klare Regeln. Wenn das Kind vergessen hat, die Hausaufgaben aufzuschreiben, würde ich mich auch nicht einmischen. Es ist nicht schlimm, wenn es mal die Erfahrung macht, am nächsten Tag keine Hausaufgaben zu haben. Für das Familiensystem ist es viel ungünstiger, wenn die Eltern dann hektisch anfangen, alle Infos und Materialien für ihre Kinder zu organisieren, das bringt sehr viel Stress. Das oberste Ziel sollte nicht sein, dass das Kind seine Hausaufgaben macht, sondern ein entspanntes Familienleben. Wenn das Kind kognitiv von den Hausaufgaben überfordert ist, ist das etwas anderes. Wenn es die Addition bis 10 noch nicht kann und schon bis 100 rechnen soll, muss ich mein Kind schützen. Jedes Kind hat ein Recht auf Leistungsdifferenzierung. Wenn ich dann nur sage: „Das sind die Hausaufgaben, mach die!«, drücke ich das Kind in eine unlösbare Situation und damit irgendwann in eine Lernblockade. Hier müssen die Eltern in Rücksprache mit dem Lehrer individuell schauen, welche Übungen das Kind allein bewältigen kann und wo es Hilfe braucht. Wenn mein Kind in der zweiten Klasse noch mühsam Wörter zusammenzieht, hat es ein Recht, nicht acht Seiten im Buch lesen zu müssen. Die meisten Eltern machen sich einen wahnsinnigen Stress, indem sie vor allem darauf achten, ob die Hausaufgaben alle gemacht sind, ob sie richtig sind – statt zu sehen, was für eine Leistung es ist, die Hausaufgaben überhaupt gemacht zu haben, nach einem langen Schultag. Allein dafür kann man die Kinder schon mal loben!“

**Lisa Reinheimer:**

ANZEIGE



*Lisa Reinheimer war als Lehrerin an verschiedenen Schulen im In- und Ausland tätig, bevor sie Lerncoach wurde und ihr Unternehmen »Klassenheld« gründete. Dort hilft sie heute Familien, entspannt mit dem Thema Noten und Lernen umzugehen.*

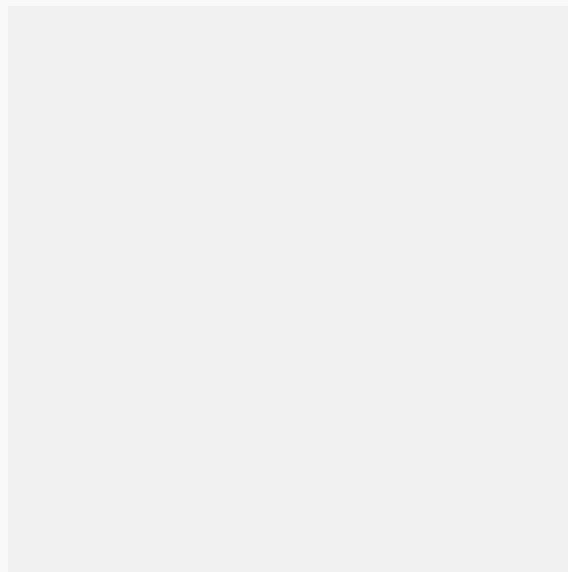
Foto: Klara Venz Fotografie

»Wichtig ist, dass Eltern die Hausaufgaben nicht für die Kinder

machen. Gleichzeitig sind die Eltern verantwortlich dafür, einen Rahmen zu schaffen, in dem die Kinder ihre Hausaufgaben gut erledigen können. Es gibt Kinder, die haben in der Schule am liebsten ihren festen Platz und auch einen festen, ruhigen Ort für die Hausaufgaben. Es muss aber nicht zwangsläufig der Schreibtisch sein. Es gibt viele verschiedene Lernpersönlichkeiten. Bei *Klassenheld* bieten wir einen kostenlosen Test an, um die Lernpersönlichkeit der Kinder bestimmen zu können. Es gibt durchaus Kinder, die Abwechslung brauchen. Für diese Kinder ist die beste Investition zu Beginn der Schulzeit ein Klemmbrett, wo sie ihre Hausaufgaben dranklemmen und überall erledigen können, im Garten, unterm Tisch, auf dem Sofa, auf dem Bett. Die Kinder sollen selbständig lernen, dazu gehört aber auch, dass ich als Elternteil klarstelle, dass die Kinder wissen, was zu tun ist. Da hilft es, vorher zu besprechen: Was muss, was kann getan werden, und bis wann? Aber Eltern sollten sich immer wieder bewusst machen, dass es am Ende weniger darum geht, ob die Hausaufgaben perfekt gemacht sind, sondern darum, einen Weg zu finden, wie man als Familie gut funktioniert und in Verbindung bleibt. Wenn das Kind Schwierigkeiten hat, die Hausaufgaben jeden Tag korrekt aufzuschreiben, würde ich ihm generell empfehlen, immer einen Strich ins Hausaufgabenheft zu machen, wenn es in einem Fach keine Hausaufgaben gibt. So kann man zu Hause sicher sein, nichts vergessen zu haben. Und natürlich sollte man immer unterstützen, wenn die Kinder darum bitten, also zum Beispiel Vokabeln abfragen, wenn die Kinder das wollen. Wenn das Kind das nicht möchte, empfehle ich Eltern, einfach mal zu überlegen, was sie in dieser Zeit für sich selbst tun können. Die hetzen ja eh meistens mit einer Liste offener Tabs durch den Tag. Da hilft es, bei den Hausaufgaben ein bisschen loszulassen.«

*Melden Sie sich hier für den Newsletter »einfach leben!« an, und verpassen Sie keine weitere Folge der Schulserie:*

#### **Simone Fleischmann:**



*Simone Fleischmann ist seit 2015 Präsidentin des Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnenverbandes. Zuvor war sie als Lehrerin, Schulleiterin und Schulpsychologin tätig.*

Foto: BLLV

»Wenn ein Grundschulkind einen Erwachsenen um Hilfe bittet, weil es nicht weiß, was die Hausaufgaben sind, dann müssen die Erwachsenen helfen, da gibt es kein Pardon. Es ist ja meistens ein Leichtes, kurz die Mutter in der Nachbarschaft zu kontaktieren oder eine kleine Frage in die Whatsapp-Gruppe zu schreiben. Denn: Wenn Eltern nicht können, können Kinder nicht. Das ist für uns als Lehrerinnen und Lehrer die größte Hürde in unserem Bildungssystem. Wenn sich weder über Whatsapp noch über andere Wege herausfinden lässt, was die Hausaufgaben sind, sollten die Eltern eine kleine Notiz ins Hausaufgabenheft machen, dass diese leider nicht erfüllt werden konnten, weil man nicht wusste, was aufgegeben war. Bildung ist die Aufgabe von Schule und Elternhaus gleichermaßen. Beide müssen ihren Teil beitragen, damit es dem Kind gut geht. Deshalb sollte der Kontakt zwischen Lehrkräften und Eltern ein offener und respektvoller sein. Wenn zu Hause wegen der

Hausaufgaben permanent Drama herrscht, die Eltern nur am Hinterherrennen sind, die Kinder weinen, Türen geschlagen werden – dann empfehle ich Eltern, nach spätestens einer Woche eine kurze Mail an die Lehrkraft zu schicken. Eventuell findet man in einem Gespräch zu dritt heraus, wo das Problem liegt. Grundsätzlich hilft es, mit dem Kind einen festen Ort für die Hausaufgaben zu finden. Unser Leistungssystem ist leider so angelegt, dass Kinder, die schöne, korrekte Hausaufgaben haben, in der Regel auch gute Noten bekommen. Das ist Mist, aber es ist so. Deshalb empfehle ich Eltern, entgegen meiner eigenen Überzeugung, sofern die Zeit es zulässt, die Hausaufgaben zu kontrollieren und zu verbessern. Eigentlich ist es wichtig für selbstinitiiertes Lernen, dass Kinder auch mal bedröppelt in der Klasse stehen, weil sie keine Hausaufgaben haben. Aber vor allem bei uns in Bayern geht es nunmal um Noten, da ist wenig Platz für solche Lernprozesse. Deshalb sollten Eltern ihre Kinder fragen: Was willst du, dass ich überprüfe? Willst du, dass ich drüberlese? Ist dir schon selber was aufgefallen? Hast du eine Frage? Was brauchst du? Was kann ich dir geben? Normalerweise sollten Kinder ab der dritten Klasse in der Lage sein, ihre Hausaufgaben selbstständig zu machen, aber natürlich ist jedes Kind anders. Kinder sollten auch nicht länger als eine Stunde mit den Hausaufgaben beschäftigt sein, aber auch hier helfen Normwerte nicht weiter. Norm sollte immer das eigene Kind sein.«

Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.

Das könnte Sie auch interessieren:

**SZPlus »Rivalität und Streits sind intensiver, je näher Geschwister beieinander sind«**

*Die verantwortungsvolle große Schwester, das übersehene Sandwichkind, das ewige Nesthäkchen: Wie viel ist an solchen Geschwisterrollen wirklich dran? Und was können Eltern tun, damit sich alle Kinder in ihren Eigenheiten und Talenten entfalten?*

Tellen Feedback Drucken

Zur Startseite

## Mehr aus der Rubrik »Familie«



SZPlus FAMILIE

### Die unbekannte Geschichte des ersten Schwarzen Deutschen

*Mandenga Diek wurde 1896 deutscher Staatsbürger – als erster Afrikaner überhaupt. Bis heute müssen sich seine Nachfahren gegen Rassismus wehren. Ein Gespräch mit seiner Urenkelin Abenaa Adomako.*

Interview von Susan Djahangard und Ciani-Sophia Hoeder



SZPlus FAMILIE

### Darf ich meine Kinder anlügen?



FAMILIE

### Warum Puppen nicht als feministisches Feindbild

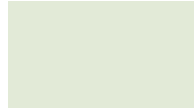


SZPlus FAMILIE

### »Wie wir als Paar leben, prägt das emotionale Klima

»Die Katze lebt jetzt bei einer anderen Familie« oder »Der Piki tut überhaupt nicht weh«: Um Drama zu vermeiden, greifen Eltern oft zu Notlügen. Wie schlimm ist das? Und wie ginge es besser?

Von Ines Schipperges



SZPlus FAMILIE

### Wann verkünde ich meine Schwangerschaft?

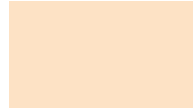
Wer sich freut schwanger zu sein, möchte es der ganzen Welt mitteilen, aber man soll bis zur zwölften Woche warten. Unsere Autorin zweifelt an der Regel – gerade weil sie sich der Risiken bewusst ist.

Von Lena Luisa Leisten

### taugen

Wenn Jungen mit Baggern spielen, stört das Väter nicht. Wenn Mädchen mit Puppen spielen, stört das manche Mütter umso mehr.

Von Mareike Nieberding



SZPlus FAMILIE

### Herdverbunden

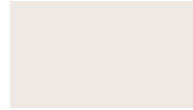
Alle siebzehn Jahre kaufen sich die Deutschen im Schnitt eine neue Küche, drei im Leben. Die Mutter unserer Autorin hat seit 40 Jahren dieselbe. Der Grund dafür ist typisch für ihre Generation.

Von Annabel Dillig

### der ganzen Familie«

Romy Winter hat ein Buch darüber geschrieben, wie Eltern Liebespaare bleiben. Hier erzählt die Familientherapeutin, warum das für die Kinder so wichtig ist und wie ihre Glücksformel für Paare lautet.

Interview: Dela Kienle

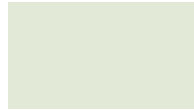


SZPlus FAMILIE

### Die schwerste Entscheidung

Unsere Autorin erfährt bei einem Bluttest, dass ihr Ungeborenes das Down-Syndrom in sich trägt. Die Geschichte eines Abschieds.

Von Anonym



SZPlus FAMILIE

### Brauchen mein Kind und ich Hilfe?

Jede Nacht Alpträume, Ausrasten bei Kleinigkeiten oder plötzlich schlechte Noten: Wann sollten sich Familien Hilfe holen? Drei Experten geben Rat bei echten Anfragen echter Eltern.

Protokolle: Anna Maria Jaumann



SZPlus FAMILIE

### Da bist du ja wieder

Nach dem Auszug seines Sohnes fürchtet sich unser Autor vor einer leeren Wohnung. Doch dann kommt sein Sohn gleich wieder zurück. Was große Freude verursacht – und große Platzprobleme.

Von Till Raether



SZPlus FAMILIE

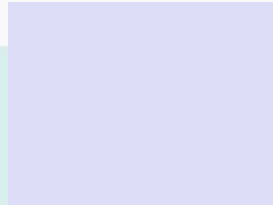
### »Ich bringe keine drei Freunde mehr zusammen – das muss man sich mal vorstellen!«

Wie fühlt es sich an, wenn im Alter der Freundeskreis immer kleiner wird, weil mehr und mehr geliebte Menschen sterben? Was gegen Einsamkeit hilft.

Protokoll: Marc Baumann

SZPlus

Abonnenten lesen auch



SZPlus ESSEN UND TRINKEN

### Papa, gibt es auch gesundes Naschen?

Wie alle Eltern versucht unser Autor, seine Kinder einigermaßen in Schach zu halten, wenn es um Süßigkeiten geht. Und wie bei allen Familien führt das mitunter zu endlosen Diskussionen. Jetzt hat ihn seine zehnjährige Tochter gefragt, ob es nicht auch gesunde Sachen zum Naschen gibt. Seine Antwort samt Tipps für selbst gemachte Snacks.

Von Max Fellmann



SZPlus GETRÄNKEMARKT

### Was darf es sein?

Eine schöne Frage, wenn man richtig hinhört. Machen wir aber viel zu selten, weil wir so gut wie nie alleine in eine Bar gehen. Warum eigentlich? Über geschenkte Zeit und das Gefühl, kurz mal abzutauchen.

Von Lara Fritzsche



SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

### Warum uns das Wort »zeitgemäß« nicht voranbringt

Dresscodes in Unternehmen, das generische Maskulinum und Immanuel Kant: In Diskussionen heißt es oft, etwas wäre nicht zeitgemäß. Unser Autor findet diesen Begriff trügerisch.

Von Tobias Haberl



SZPlus DAS BESTE AUS ALLER WELT

### Das Scheißegal-Silvester

Zum ersten Mal startet unser Kolumnist ohne große Vorsätze oder Erwartungen ins neue Jahr. Bei seinem Plan, sich 2022 mal so richtig hängen zu lassen, kommt ihm ein Vorhaben der neuen Regierung gerade recht.

Von Axel Hacke



SZPlus JETZT MAL EHRlich

### »Viele unserer Freunde haben uns den Vogel gezeigt«

In unserer neuen Rubrik verraten Paare, was sie über die Liebe gelernt haben. Folge 5: Steffi und Thoms sind Reisen und ihre Freiheit enorm wichtig. Wie sie es geschafft haben, eine Familie zu gründen – und ihren Träumen treu zu bleiben.

Protokoll: Tanya Falenczyk



SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

### Eine Frau versucht zu sterben

Natalja Jaxen erfährt, dass sie eine unheilbare Nervenkrankheit hat. Sie beschließt, sich zu töten. Doch damit stößt sie auf viele Widerstände – und beginnt einen letzten Kampf.

Von Roland Schulz

SZPlus DAS BESTE AUS ALLER WELT

### Der Pralinen-Frieden

Wie unser Kolumnist inmitten schwatzender, schmatzender und unentwegt fotografierender Touristenmassen zu einer wichtigen Erkenntnis über Europa gelangte.

Von Axel Hacke

SZPlus DAS BESTE AUS ALLER WELT

### »In vieler Hinsicht ist er eine armselige Figur«

Mehr als 30 Kolumnen hat Axel Hacke in den vergangenen Jahren über Donald Trump geschrieben. Im Werkstatt-Interview spricht er über den Text, der ihm am meisten Spaß gemacht hat, sein Selbstverständnis als Kolumnist und die Zeit nach Trump, die hoffentlich bald anbricht.

Interview: Johannes Waechter

SZPlus POLITIK

### Das Urteil

Am 11. Juli 2018, Tag 438 der Verhandlung, spricht der Vorsitzende Richter Manfred Götzl das Urteil im NSU-Prozess. Unsere Reporter haben mitgeschrieben und dokumentieren die entscheidenden Passagen der letzten Prozessmonate im Wortlaut.

Von Annette Ramelsberger, Wiebke Ramm und Rainer Stadler

## Neues auf der Startseite

SZPlus GESUNDHEIT

### Zehn Strategien gegen die Angst

Seit 17 Jahren leidet unsere Autorin unter einer Angststörung. Im Lauf der Jahre hat sie nach und nach verstanden, was ihr dagegen hilft und was nicht. Heute hat sie die Angst endlich im Griff – dank dieser zehn Methoden.

Von Antonia Wille

SZPlus FAMILIE

### Kein Streit mehr wegen Hausaufgaben

Das Kind will nicht, die Eltern bestehen darauf, und am Ende fließen Tränen? Wir haben vier Fachleute gefragt, was Eltern tun können, damit die Nachmittage entspannter werden.

Protokolle: Maria Sprenger

VORGEKNÖPFT – DIE MODEKOLUMNE

### Des Kaisers neue Kleider

Meta-Chef Mark Zuckerberg, der früher immer einfarbige T-Shirts trug, entwirft plötzlich selbst Mode – mit lateinischen Sinnsprüchen, die ihn mit römischen Caesaren vergleichen. Ist das noch lustig oder sind das schon Allmachtsphantasien?

Von Silke Wichert

SZPlus LIEBE UND PARTNERSCHAFT

### »Mit jedem Satz, den Sie böse über den anderen Elternteil reden, schwächen Sie das Kind«

Auch nach einer Trennung gute Eltern sein, das wollen die Münchner Therapeuten Nele Kreuzer und Gökhan Demir in Kursen vermitteln. Im Interview verraten sie, wie man sich als Ex-Partner nicht zerfleischt und selbst tiefsitzende Rachegefühle am anderen überwinden kann.

Interview von Marc Baumann

HOTEL EUROPA

### Korkeichen sollst du weichen

Im Landhotel »Herdade das Barradas da Serra« südlich von Setúbal in Portugal kann man mit dem Mountainbike die Gegend erkunden. Oder mit einer hausgemachten Limo in der Hängematte baumeln. Der Jetset ist ein paar Orte weiter.

Von Kerstin Bognár

GUTE FRAGE

### Sollte ich einschreiten, wenn Kinder Passanten mit Wasser übergießen?

Das fragt sich ein Leser, der das Treiben als Nachbar beobachtet. Brüllen oder Petzen möchte er nicht. Johanna Adorján weiß, was er tun kann.

Von Johanna Adorján

SZPlus LEBEN UND GESELLSCHAFT

### »Bücher sind zum Anfassen da, nicht zum Angeben«

Die Grafikerin Irma Boom gilt als »Königin der Bücher«. Ihre Bildbände für Chanel, Renault oder das Guggenheim-Museum in New York werden für mehrere tausend Euro gehandelt. Was sie neben ihrer Kreativität so erfolgreich macht ist vor allem eines: Kompromisslosigkeit.

Von Mareike Nieberding

SAGEN SIE JETZT NICHTS

### Glauben Sie trotz allem an das Gute im Menschen, Hasnain Kazim?

Der Autor im Interview ohne Worte über die Werte seiner Eltern, Humor trotz Hassmails und was er als deutscher Marineoffizier gelernt hat.

Fotos von Ingo Pertramer

SZPlus GUT GETESTET

### »Mit dem richtigen Milchaufschäumer kann aus fast jedem Kaffee ein guter Cappuccino werden«

Mit Milchaufschäumern gelingen Heißgetränke wie im Café. Bei welchem wird die Milch besonders cremig, welcher bringt auch vegane Milchalternativen zum Schäumen? Eine Barista-Meisterin hat neun Geräte getestet.

Von Luca Lang



**SZ Plus-Abonnement:**

AGB Datenschutz Datenschutz-Einstellungen Abo kündigen

**Vertrag mit Werbung:**

Vertragsbedingungen Datenschutz Cookie-Policy Vertrag mit Werbung kündigen  
Widerruf nach Fernabsatzgesetz Widerspruch

Kontakt und Impressum

**Im Fokus**

- [SZ Immobilienmarkt](#)
- [SZ Stellenmarkt](#)
- [SZ Shop](#)
- [SZ Gedenken](#)
- [SZ Advertorials](#)

**Weitere SZ-Produkte**

- [SZ Langstrecke](#)
- [SZ Plan W](#)
- [SZ Wirtschaftsgipfel](#)
- [SZ Nachhaltigkeitsgipfel](#)
- [SZ Erleben](#)
- [SZ Archiv](#)

**Shops und Marktplätze**

- [SZ Shop](#)
- [Kaufdown](#)
- [SZ Stellenmarkt](#)
- [SZ Immobilienmarkt](#)
- [SZ Bildungsmarkt](#)
- [SZ Partnersuche](#)
- [SZ Leserreisen](#)

**Media & Service**

- [SZ Mediadaten](#)
- [SZ Media Bayern](#)
- [SZ Institut](#)
- [SZ Scala](#)
- [SZ Schule und Zeitung](#)
- [SZ Leserservice](#)
- [SZ Logistik](#)
- [SZ Photo](#)

**Partnerangebote**

- [Gutscheine](#)
- [Nahrungsergänzungsmittel](#)
- [Immobilienbewertung](#)
- [Meditation](#)
- [CBD](#)
- [Krypto](#)
- [Deutschland Favorit](#)
- Möchten Sie in unseren Produkten und Services Anzeigen inserieren oder verwalten?
- [Anzeige inserieren](#) →
- Möchten Sie unsere Texte nachdrucken, vervielfältigen oder öffentlich zugänglich machen?
- [Nutzungsrechte erwerben](#) →

- [Startseite](#)
- [Kolumnen](#)
- [Newsletter](#)
- [Hefte](#)
- [Spiele/Rätsel](#)
- [Das Rezept](#)

[Merkliste](#)

